

成都工学院图书馆
基本馆藏

328356

卫生知识丛书



施守义主编



皮肤病知识



施守义主编

卫生知识丛书

皮肤病知识

上海科学技术出版社

內 容 提 要

本书介绍了四十多种常见皮肤病的发病原因、症状和防治方法,对于皮肤的构造和功能,皮肤的卫生和保健以及皮肤病的治疗原则,也有简要的说明。可供皮肤病病人作为治疗的指导读物,也可供给一般读者阅读,以便加强皮肤保健和预防皮肤病。

卫生知识丛书
皮 肤 病 知 识
施 守 义 主 編

上海科学技术出版社出版 (上海瑞金二路 450 号)
上海市书刊出版业营业许可证出 093 号

大东集成联合印刷厂印刷 新华书店上海发行所发行

开本 787×1092 1/36 印张 4 10/36 排版字数 97,000
1965 年 6 月第 1 版 1965 年 6 月第 1 次印刷
印数 1—25,000

统一书号 T 14119·1208 定价(科一) 0.30 元

目 录

一、皮肤的卫生和保健	1
二、皮肤的构造和功能	10
三、常见皮肤病的防治	19
(一) 化脓性皮肤病(脓疱疮,毛囊炎,疖和疔病, 丹毒)	20
(二) 麻风	28
(三) 头癣(癞痢头)	38
(四) 手癣、脚癣和体癣	42
(五) 迭瓦癣和汗斑	43
(六) 甲癣(灰指甲)	45
(七) 疣	46
(八) 带状疱疹	48
(九) 单纯疱疹	49
(十) 疥疮	50
(十一) 虱病	54
(十二) 谷痒症(恙螨皮炎)	56
(十三) 接触性皮炎	60
(十四) 药物性皮炎	64
(十五) 湿疹	69
(十六) 婴儿湿疹	74
(十七) 荨麻疹(风疹块)	76
(十八) 瘙痒病	78
(十九) 神经性皮炎	81

(二十) 工业性皮肤病	84
(二十一) 稻农皮炎	89
(二十二) 菜农皮炎	93
(二十三) 蔬菜日光性皮炎	95
(二十四) 鸡眼	99
(二十五) 擦烂红斑	102
(二十六) 尿布皮炎	103
(二十七) 晒斑	105
(二十八) 冻疮	107
(二十九) 痱子	111
(三十) 皲裂	113
(三十一) 粉刺	114
(三十二) 酒渣鼻	117
(三十三) 秃发	119
(三十四) 臭汗症(狐臭)	124
(三十五) 多汗症	127
(三十六) 维生素甲缺乏病	129
(三十七) 核黄素缺乏病	131
(三十八) 鱼鳞癣	133
(三十九) 痣	134
(四十) 银屑病	136
(四十一) 天疱疮	139
(四十二) 白癜风	140
四、皮肤病的治疗原则和常用药物	143

皮肤的卫生和保健

维护皮肤健康的主要措施

维护皮肤的健康和发挥皮肤的生理功能，是预防皮肤疾病的主要关键。要维护皮肤的健康，又必须抓住三个重要环节：保护；清洁；锻炼。

皮肤的保护

保护皮肤的完整，不让它有些微损伤，是保持皮肤健康的第一个重要环节。皮肤如果有了损伤，即使是很微小的伤口，要是不及时处理，就很容易受化脓菌的污染，成为化脓菌的“入口大门”，引起发炎，甚至形成脓肿和蜂窝组织炎等严重的后果。所以对一切微小的损伤，都应当及时用3%碘酊或红汞（俗称红药水）等杀菌药物作预防性处理。在日常生活和劳动过程中，应当尽量避免皮肤的损伤。

皮肤的清洁

皮肤表面经常被人体新陈代谢的产物、空气中的尘埃和落在皮肤上的微生物所污染。皮肤的新陈代谢产物，包括脱落的皮屑、排出的皮脂和汗液，在皮肤表

面上进行分解后，往往刺激皮肤，可以引起一系列的皮肤病，影响到整个身体的健康。因而经常保持皮肤的清洁，是保持皮肤健康的第二个重要环节。

水和肥皂是我们日常生活中用来清洁皮肤的主要物品。用水洗涤皮肤，可以清除皮肤表面、汗孔和毛孔中的尘埃、细菌和一些新陈代谢产物。但是用水来清洁皮肤，也有一些讲究，譬如不同温度的水，就有不同的作用。温水和热水能够溶解皮脂，同时又能够松弛皮肤，扩张血管，开放汗管口，促使代谢产物排出，因而它的去污作用要比冷水强。但是过多地采用热水洗涤，使皮脂过少，皮肤干燥，也不很好。冷水对皮肤则有相反的作用，可以使皮肤紧缩，血管收缩，汗管口和毛孔闭合。如果将冷水和热水交替洗涤，对皮肤血管的张力和肌肉与神经的活动，就有强烈的刺激作用，这对于皮肤血管有顽固性扩张和血流滞留的疾病，例如小腿的滞留性皮炎，是有良好作用的。

按照水内所含矿物质的多少，水又可分为软水和硬水两种。井水和河水是硬水，雨水、雪水和自来水是软水。硬水中所含矿物质比较多，其中有大量钙盐和镁盐。过多地使用硬水洗涤，可以使皮肤发生干燥和裂口，所以皮肤干燥的人，最好用软水。在某些地区，使用软水不方便，不得不用硬水的时候，可以采用物理的或化学的方法将水软化，减少它的刺激性。物理的软化方法非常简便，只要将水煮沸后再煮几分钟，使水中的矿物质充分地沉淀下来就可以了。化学的软化方法是将少量硼砂或者小苏打(碳酸氢钠)等药品，加在使用的硬水中，用量是一面盆水中加入一小匙药品。

洗澡是清洁全身皮肤的良好方法，常用的有益浴

和淋浴两种。洗澡水的温度以 $35\sim 40^{\circ}\text{C}$ 最为适宜,洗澡的时间不要超过 15 分钟,时间太长,会感到疲倦。洗澡以后不要站立在通风的地方或者过于凉爽的空气中,以免引起感冒。最好在晚上洗澡,洗后就睡觉。在夏天应当每天洗澡一次,在冬季可以每星期或隔一星期洗一次。如果在浴水中加入药物后再洗澡,那就是所谓“药浴”。例如在半担水里加入含硫钾粉 15 克,就成为硫浴。我国有不少天然含硫的温泉,具有硫浴的作用,可以治疗疥疮和虱病。如果全身有表浅的化脓菌感染,可以用 1:8000 高锰酸钾溶液洗澡,有良好的清洁和治疗效果。有些人常用过于热的热水浴止痒,这是一种不妥当的方法,因为热水能够刺激皮肤,洗浴后往往痒得更厉害。

肥皂也是清洁皮肤的主要用品,它能溶解脂类,去除污垢,还能使皮肤表面的细菌数目显著减少。在应用时,应当注意肥皂的种类和性质。肥皂有碱性、中性和多脂性三种。碱性肥皂含有多余的游离碱混合物,象一般洗衣用的肥皂和绿肥皂等,去除油脂的作用很强,但是过多应用,会使皮肤脱脂、干燥、粗糙和裂开。中性肥皂不含游离碱,象大多数的香皂就属于这一类。一般的皮肤使用中性肥皂洗涤最适宜。多脂性肥皂含有脂肪的混合物,象小儿用肥皂、羊毛脂肥皂和有些药皂(硼酸皂,鱼石脂皂)等适用于干燥而容易受刺激的皮肤。

衣服是保护皮肤的,必须勤换勤洗。久穿不洗的脏衣服,对皮肤是有刺激的,所以勤换衣服和床单,也是保持皮肤健康的一个环节。

指甲里窝藏着大量细菌和许多肮脏东西,长指甲

又可以抓伤皮肤，所以必須勤剪指甲。

头发也应当注意清洁卫生，头皮皮脂比較多的人，可以每星期用温水和肥皂洗头一次。头皮干燥的人，可以隔一个星期洗一次。洗头最好用軟水。头发應該常常梳洗，使用的梳子最好是稀齿的，尖端不可过銳，以免損伤头皮。头发长的女同志，梳发时开始应当从发梢梳起，然后逐段向上，直到发根部，这样能够将长发順利梳通，而不致扯断头发，同时也能除去头皮污垢。梳子应当經常用清水和肥皂洗滌。头发不要蓄养太长，要定期修剪，修剪可以刺激头发生长。头发上不宜长期和过多地涂抹凡士林等油脂，一方面由于它們会粘附皮脂、灰尘等脏东西；另一方面它們的分解产物又会刺激头皮皮肤。理发店里的燙发药水，含有碳酸氢鈉、氨水等，再加上电热，可以使头发变黄、发脆和折断。因而两次燙发的時間，最好間隔半年以上，不宜相距太近。

皮肤的鍛炼

维护皮肤健康的第三个重要环节是鍛炼皮肤。鍛炼皮肤的方法很多，主要可以归納成下面几种。

1. 冷水浴 冷水可以使皮肤血管先收縮、后扩张，从而活跃皮肤的血液循环，增加皮肤耐受寒冷的能力。所以經常用冷水擦身和淋浴的人，不容易伤风感冒。用冷水擦身最好在晨間体操后进行，方法是先用冷水毛巾擦手臂和頸部，然后逐渐扩大面积到四肢和胸腹部。用冷水淋浴，也应逐渐进行，最好从夏季开始，起始的时候，每天淋浴的时间不要超过几秒钟，浴后用干毛巾用力擦干，到皮肤稍现紅潤，感觉全身温暖舒适为止，以后逐渐增加淋浴時間直到几分钟。

2. 日光浴 适度的日光照射，可以促使皮肤血管

扩张,加速循环,促进全身的代谢作用,刺激皮脂腺和汗腺分泌(这对皮肤干燥和柔嫩的人尤为合适),同时能使皮肤中的胆固醇转变成维生素丁。日光浴的照射时间和面积,也应逐渐增加,循序渐进,要防止一时过度的日光曝晒,而造成皮肤晒伤。行日光浴的时候,头部用白布遮住,有黑色眼镜的可戴黑色眼镜。在第一天,身体的前侧和背侧的照射持续时间,不应超过2~5分钟,如果照射后没有不良反应,以后每天每侧的照射时间可以增加3~5分钟,直到每天持续照射2小时为最高限度。在行日光浴的时候,每隔30分钟需要在阴凉的地方休息10分钟。在太阳高度小于30度角度的时候进行日光浴,是没有意义的,因为这个时候的紫外线被空气遮住,所以很少了。

3. 空气浴 新鲜空气对人体有极其良好的锻炼作用,使皮肤暴露在新鲜空气中,增强神经系统的紧张力,改善皮肤的血液循环,增强皮脂腺和汗腺的分泌功能,加强皮肤的气体代谢,也能增加皮肤对寒冷的抵抗,不容易伤风感冒。

4. 体育活动 这对于保持皮肤健康也是很重要的。它们对促进人体的新陈代谢、改善皮肤的状况和增强神经系统紧张力起一定作用。体育活动以后,应当用湿毛巾擦身,清除汗液和尘埃,然后再用干毛巾揩干。

不同特性的皮肤保健

为了保障皮肤的健康,对于不同特性的皮肤,应当采取不同的措施。例如皮肤干燥的人,在平时或者寒冷、干燥和多风的季节里,皮肤上(特别是面孔和手部)可以涂些油脂,象雪花膏、冷霜、甘油等,使皮肤不致于

因过度干燥而发生裂口。涂搽甘油的时候，甘油中应当加些水(1~2份甘油加1份水)再用，因为甘油虽然能柔润皮肤，但是它会吸收水分，应用的时候如果不加些水，会使皮肤变得更加干燥。雪花膏或者冷霜，最好选择配制成分比较单纯的制品，因为配制的成分越多，特别是所含的香料，引起使用者发生过敏的机会也越多。

皮肤干燥的人和老年人洗澡的时候，不要使用碱性肥皂，因为这些肥皂会把原来就不多的皮脂洗去，使皮肤更加干燥，更容易接受外界刺激。许多老年人的皮肤瘙痒病，就是因为这个缘故产生的。他们在洗澡的时候，最好不用肥皂，或者用中性和多脂性的肥皂。洗完以后，皮肤上涂上少量油脂。饮食中，特别在冬季，应当多吃些富有脂肪和维生素甲、丁的食物(肉、蛋、豆类、胡萝卜等)或者鱼肝油。

皮肤油腻或者皮脂分泌量多的人，最好使用温水或者热水洗澡，肥皂可采用中性的或碱性的；但是也不要过度使用，以免皮脂消失太多而发生干裂现象。皮脂多的人容易发生化脓菌感染，而皮脂脱失过多，使皮肤表面偏向碱性，也是有利于细菌繁殖的，凡是可能刺激皮脂分泌的食物和饮料，象辣椒、胡椒、芥末、酒、茶、咖啡等，在皮脂分泌多的人中，都是应当禁用的。油腻多的食物也应当少吃。

出汗多和肥胖的人，应当常常洗澡，同时最好不要用肥皂，或者偶而用些中性肥皂。洗澡完毕，轻轻揩干皮肤，在皮肤皱折处，象臂弯、腿弯、哺乳妇女乳房下面、大腿缝等地方，扑些粉剂。粉剂以滑石粉为最好，它不仅细腻，而且不容易潮解。淀粉等植物性粉剂，容易潮解而助长细菌生长。但是粉剂也不宜扑得太多，以

免使毛孔堵塞而发生干燥脱屑。

儿童的皮肤比较柔嫩，应当使用温水洗澡，肥皂采用多脂性的。洗后抹些油脂，在皮肤皱折的部位，可以扑些含有少量羊毛脂的滑石粉。

不同职业的皮肤保健

保障工人皮肤的健康，应当根据不同的职业，采取不同的预防措施。在某些厂矿的生产过程中，工人的皮肤可以受到刺激皮肤物质的污染，象生产上应用的酸、松节油、丙酮和许多其他化学物质；在制造金属零件过程中，使用的碱性溶液，能和皮肤上的油脂发生皂化作用，而发生脱脂、干燥和裂口；碱性溶液同时还会疏松皮面，增加角质层的渗透性。许多有机溶媒，象汽油、乙醚等，对皮肤具有脱脂和刺激作用。在某些生产工段中使用的矿物油，尤其是润滑油和冷却油，会进入毛囊的孔隙，刺激毛囊，成为皮肤化脓性疾病，首先是毛囊炎和疖病的发展起点。又如在某些生产过程中，产生出一些本身虽然没有刺激作用，却能机械地污染皮肤的物质，象煤屑、煤炭微粒和尘埃等，这些微小的硬粒可以进入汗孔、毛孔，发生机械性堵塞，破坏皮肤的正常生理功能。这些微粒的表面，又往往携带细菌，在皮肤破损处和经常摩擦的部位（象衣领和腰带处）进入汗孔、毛孔深处，引起化脓菌感染。又如在高温条件下面工作的工人，出汗特别多，长时期的湿润，可引起皮肤的肿胀和疏松，改变皮肤表面的酸度，使偏向碱性而有利于化脓菌的繁殖和侵入。

在以上这些生产工段工作的工人，应该加强皮肤保健，这对提高出勤率和增加生产效率都具有重要意

义。在生产过程中遇到有刺激皮肤的物质时，应当尽量避免接触，并注意机器的密闭，改良操作，使工艺过程机械化；在有气体状态刺激性物质形成的工作地点，必须改善通风设备，使新鲜的空气流入。在接触润滑油等矿物油的车间，车床上要安装遮护板来减少接触，同时个人应当穿工作服和遵守操作规程。在尘埃和微粒多的车间里，应当加强个人卫生：工作完毕，必须沐浴更衣，保持皮肤清洁；对一切微小的损伤，要用红汞或3%碘酊等作预防性处理。高温车间，应当增设防暑降温设备，工人应补充水和盐分，并加强个人卫生，保持皮肤的清洁。

演员在上装前采用打底剂的凡士林，卸装时所用的石蜡油（一般称做水油），如果使用粗制品或者工业用品，其中所含的杂质往往会刺激皮肤，引起皮肤发炎，加上在卸装时又经常以热水和肥皂清洗，更易发生皮炎。上装所用的油彩中，如果含有钡化合物等杂质，也容易刺激皮肤。为了保护演员的皮肤，预防油彩皮炎的发生，采用的凡士林、石蜡油和油彩的溶媒等，必须是精制品，或者采用植物油、茶油或乳化茶油做代替品。上装前后，尽量少用热水和肥皂洗涤；上好装后，特别涂有偶氮类大红颜料的，不要在烈日下暴晒，以免发生光感性皮炎。

过度照射日光，特别是在春末夏初，对日光敏感性较高的人，可能发生晒伤。为了保障这些人的皮肤健康，可以加强皮肤锻炼，先在日光下曝晒几分钟，以后每天逐渐延长暴晒时间，来增加皮肤中的黑色素，加强对日光的抵抗力。此外，这些人在室外工作时，还可用包头巾、草帽等遮蔽日光。水面和沙地会反射日光，在

这些环境中工作，如果要預防晒伤，可以在暴露的部位涂一薄层防晒軟膏，象 3~5% 奎宁或者 10% 柳酸困等。在高山和高原上比平原上容易发生反应，因而更要注意保护皮肤。

寒冷，特别是严寒会损伤皮肤，長時間在寒冷和潮湿环境中工作，同时缺乏适当运动，皮肤可能发生冻疮；在严寒情况下，还可以发生冻伤。長時間接触寒冷海水的船員和漁民，比較容易发生冻疮和冻伤。为了保障这些人的皮肤健康，应注意保暖，尽量减少暴露在寒冷环境中的時間，保持容易受冻部位的干燥，还要进行适当运动，以促进血液循环。

总的說来，經常保持皮肤的清洁，保护皮肤不使损伤，并利用外界环境因素进行鍛炼，是维护皮肤健康和預防皮肤病发生的重要措施。此外，对于不同特性的皮肤，不同的职业，应当采取不同的預防措施，来保障皮肤的健康。

(施宁义)

二

皮肤的构造和功能

皮肤是身体表面的一个柔软、坚固而有弹性的器官。在成年人的身上,皮肤的总面积有1.5~2.0平方米;重量约占体重的5%;厚度(皮下组织不计算在内)大约有0.5~4毫米。

皮肤的构造

皮肤是由表皮、真皮和皮下组织三个部分构成的(图1)。表皮是最外面的部分,真皮位居中央,皮下组织在最里面。毛发、汗腺、皮脂腺、指(趾)甲等都是皮肤的附件。

表皮

表皮是由表皮细胞组成的,这些细胞具有很大的繁殖能力。如果表皮有些破损,可以由这些细胞充填修复,并不留下任何痕迹。平时,表皮细胞产生出来的新细胞把比较老的细胞挤向外面去,而自己代替了它的位置。表皮最外面的一层细胞随时准备脱落,脱落下来的就是皮屑。每一个表皮细胞的寿命大约是一星

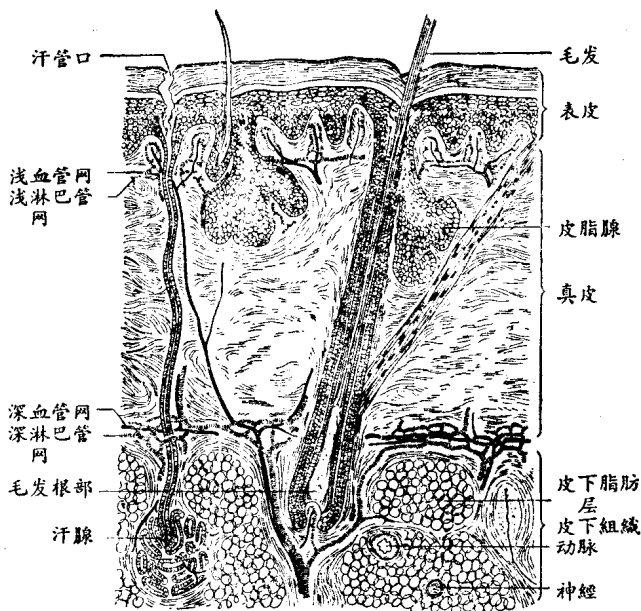


图1 皮肤结构的示意图

期左右。

在表皮細胞中間，分布着一種樹枝形狀的細胞，它們能產生一種含有色素的顆粒，叫做黑色素。皮膚的顏色就取決於這些顆粒的含量，顆粒的含量越多，皮膚的顏色就越深。曬太陽後皮膚所以會變黑，就是這些細胞中黑色素含量增加的緣故。皮膚色素的增加，能保護深部組織，使它們避免紫外線過渡照射而引起的傷害。

整個表皮層堅韌、致密，能阻止水和電解質的穿透，對大部分化學物質也很少有亲和力，所以表皮層也是保護我們身體的屏障。

真 皮

真皮在表皮的里面，它和表皮不是平面相接，而是犬牙交錯，弯曲成波浪形状，相互間鑲嵌結合得很牢固。

真皮层主要是由纖維組織組成的。这些纖維都有一定的排列方向，在皮肤表面所看到的深浅不一的沟紋，就是由于这些纖維的排列構成的，例如手掌和脚底部位的沟紋呈平行排列。手指屈面的沟紋，也就是指紋，也具有一定的排列形式，这种沟紋永远也不会改变，而且每个人的指紋都不相同，所以根据指紋，可以作为識別每一个人的特征之一。真皮层的纖維組織中有一种纖維呈波浪状排列，它使皮肤具有一定方向的张力綫，如果皮肤裂口和它的方向平行，那末伤口愈合迅速，愈合后也不留下明显的癍痕。这些波浪状排列的纖維，当皮肤伸展时，纖維就被拉直，而纖維本身是没有伸縮性的。由于真皮中大部分是纖維組織，所以比較堅韌而富有彈性。

皮下組織

真皮的里面是皮下組織，由粗大的、互相交錯成网状的纖維束所組成。在这些纖維組織的网眼中，积聚着大量的脂肪細胞。人体各部分的皮下脂肪层的厚度是不一致的，腹部、臀部和大腿的脂肪，比較其他部位的多。此外，皮下脂肪层的厚度也各人不同，肥胖者的皮下脂肪层要比瘦的人厚得多。由于皮下組織中含有大量的脂肪，所以皮下脂肪层是人体中重要的脂肪貯藏所之一，它在全身脂肪代謝中起着重要的作用。皮下脂肪又是很好的热絕緣体，使体内的温度不致大量放散出来，而且对外来的重力等刺激也可起到軟垫作用。